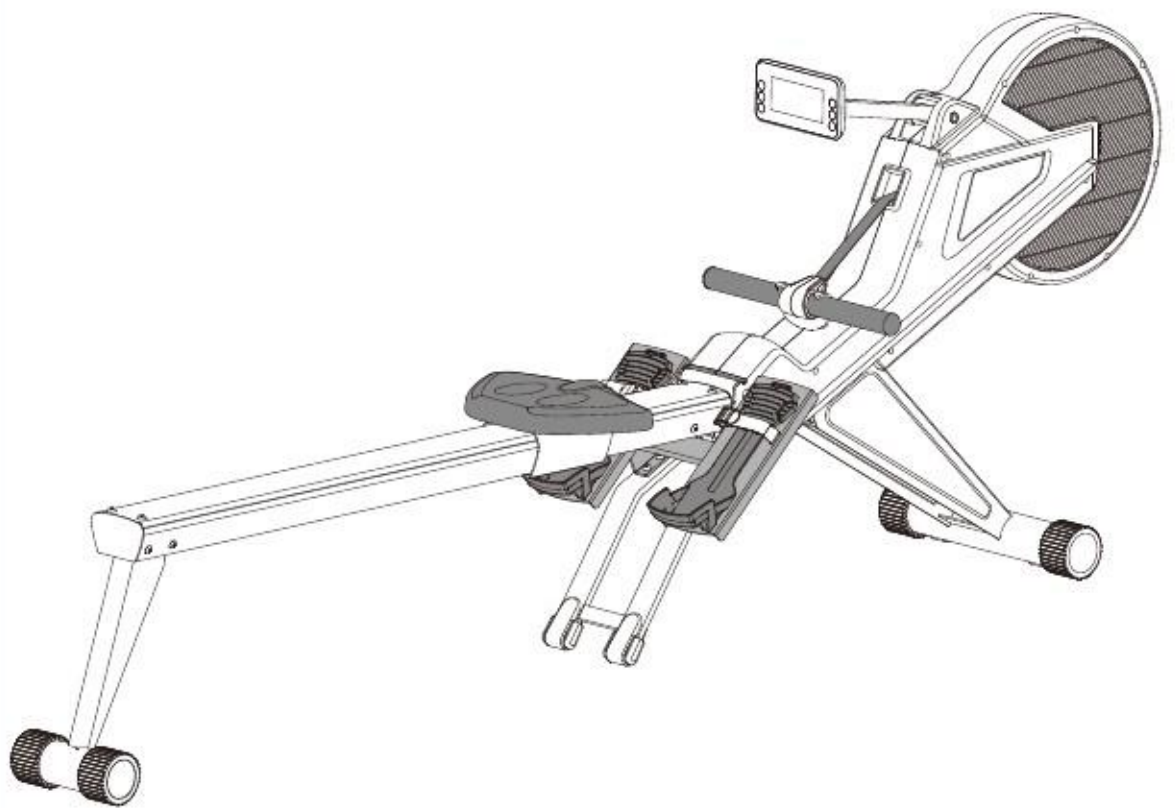


REMARK      ローイング

# 取扱説明書



MODEL: R 700

**SPORTOP®**

Owner's Operating Manual

## 安全にご使用いただくために

組立及びご使用になる前は、必ずこの取扱説明書をお読み頂き正しくお使い下さい

- ① 使用前に各部のボルト・ナットが完全に固定されているか、ゆるみやガタつきがないか確認して下さい。
- ② 本製品の電子部品に水をかけたり、濡らしたりしないで下さい。また湿気の多い場所でのご使用は避けて下さい。誤作動や電子部品の破損の原因となります。
- ③ 平坦な床面に安定した状態で設置し十分に動く事が出来るスペースをとってご使用下さい。ご使用にあたっては、周りに人（特に幼児）が居ない事をご確認下さい。
- ④ ご使用の際は、運動に適した服装・シューズを着用して下さい。
- ⑤ 運動を始める前・後は筋肉を傷つけない様にウォーミングアップ、身体を休ませる為にクールダウンを行う事をお奨めします
- ⑥ 本製品の分解・修理・改造は絶対にしないで下さい。
- ⑦ 飛び乗りや飛び降り、横向き・後向きでのご使用、複数人でのご使用もお止め下さい。
- ⑧ 運動中に目まいや吐き気、その他身体に異常を感じたら直ちに運動を止めて下さい。また、体調が優れないと感じた場合にはトレーニングを中止してください。
- ⑨ 本製品にお子様を乗せたり、悪戯をさせない様にご注意下さい。
- ⑩ 本製品には、重い部品や鋭利な部品がございます。成人が組立をして下さい。
- ⑪ 本来の目的以外では絶対に使用しないで下さい。
- ⑫ 本製品の連続使用時間の目安は、約 1 時間です。それ以上のご使用は故障の原因となる場合がございます。
- ⑬ 本製品は、体重 100kg 以上の方のご使用はお控え下さい。

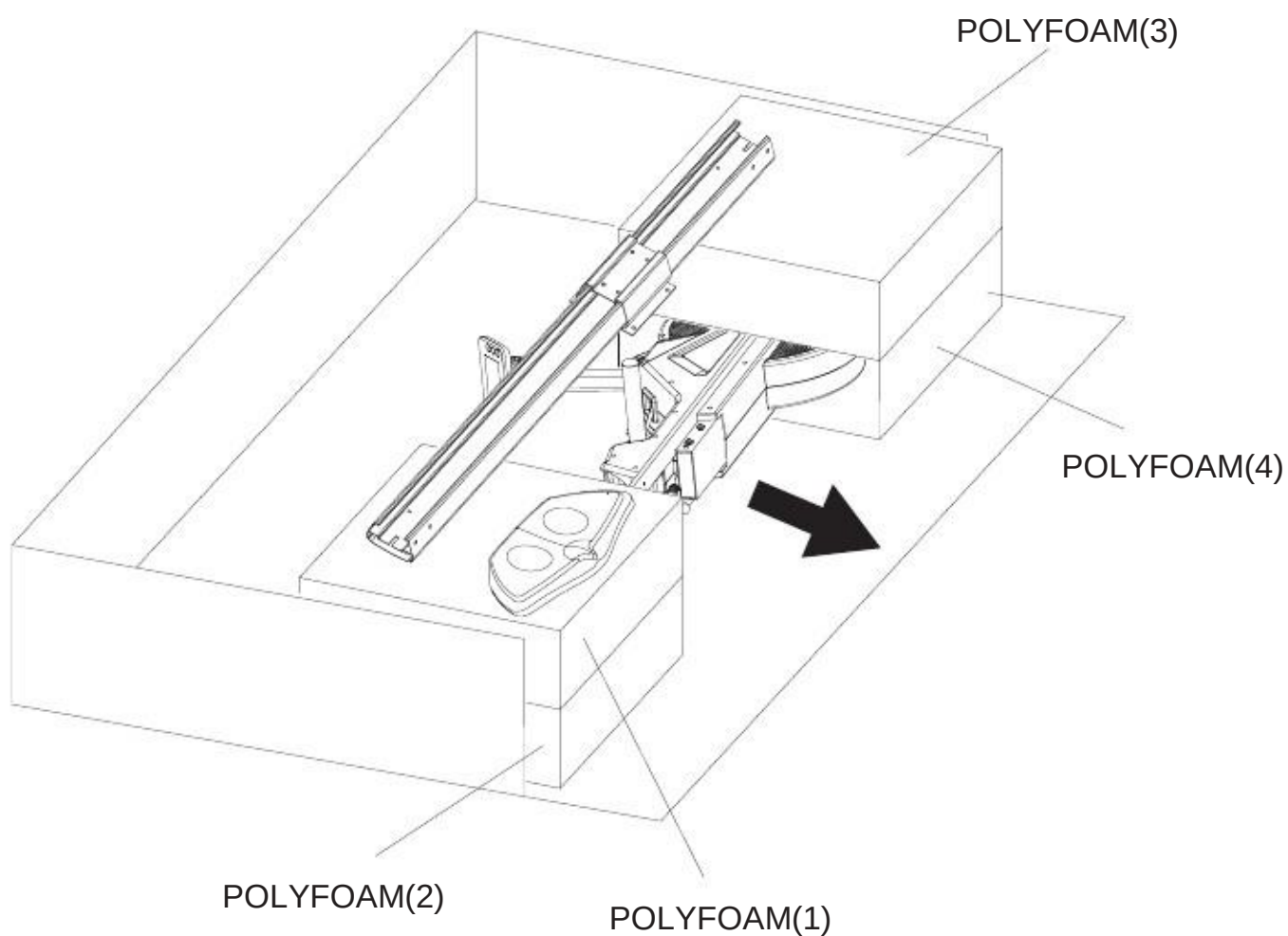
## お手入れ上の注意

- ① 汚れや使用後に付いた汗等は、石鹼水を含ませて硬く絞った布で拭き、その後乾いた布で拭いて下さい。
- ② 水をかけたり、シンナー・ベンジンなどで拭いたりしないで下さい。
- ③ 油の塗布及び注油は行わないで下さい。

※組立を始める前に下記の注意事項をお読み頂き、安全に組立作業を行って下さい。

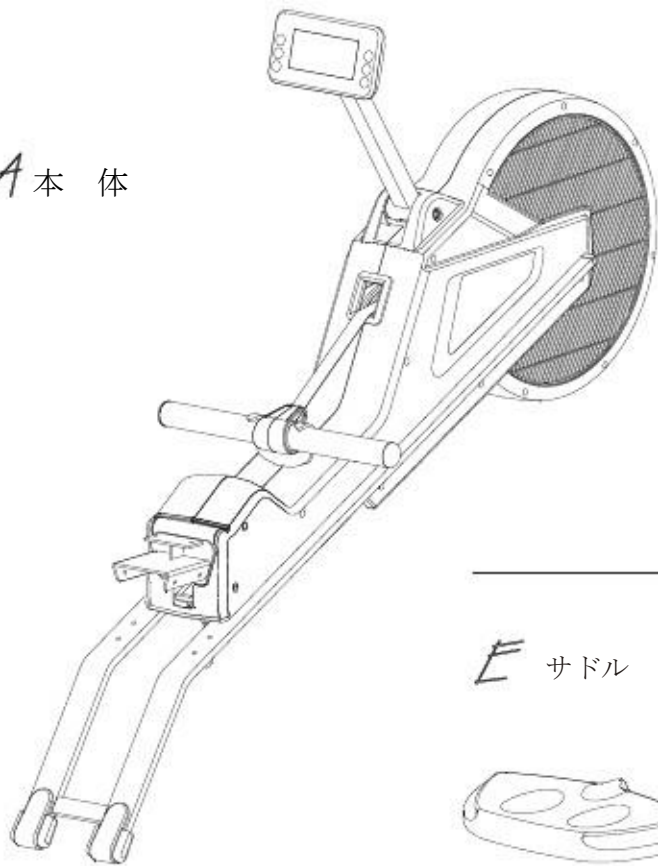
## 注意

- (1) 本製品は、重量物に付き 2 人にて組立作業を行う事をお勧めします。
- (2) 発泡剤は、重量物を保護する為にあります。組立が完了するまで保管して下さい。
- (3) 箱を開けると下図の様に本体は、横向きになります。床面を傷つけない為にも組立が完了するまで箱は、マットとしてご使用下さい。

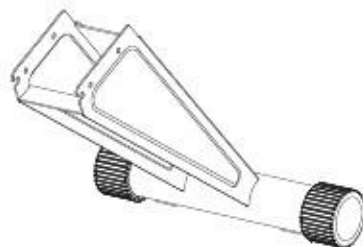


# PARTS LIST

A 本体



B 前脚



C 後脚



E サドル



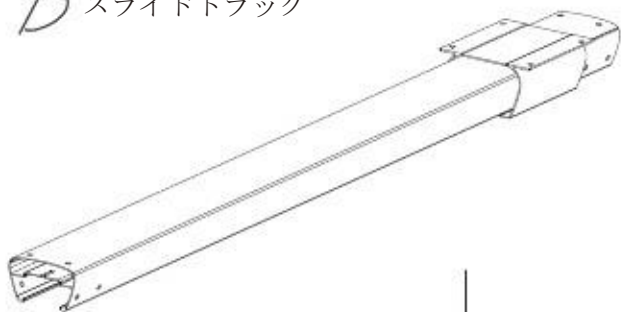
K アダプター



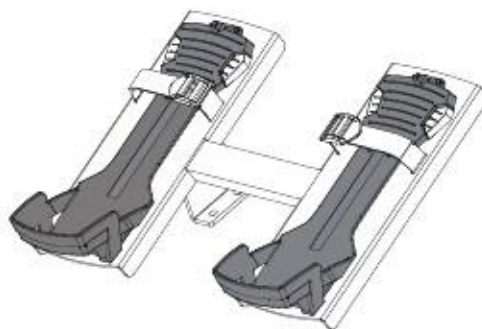
L 心拍表示ベルト



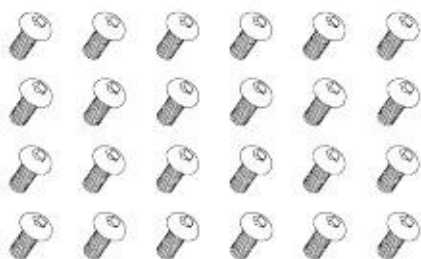
D スライドトラック



G ペダル



J (J1) ボルト M8×16 24本



(J2) ワッシャー M8 4個

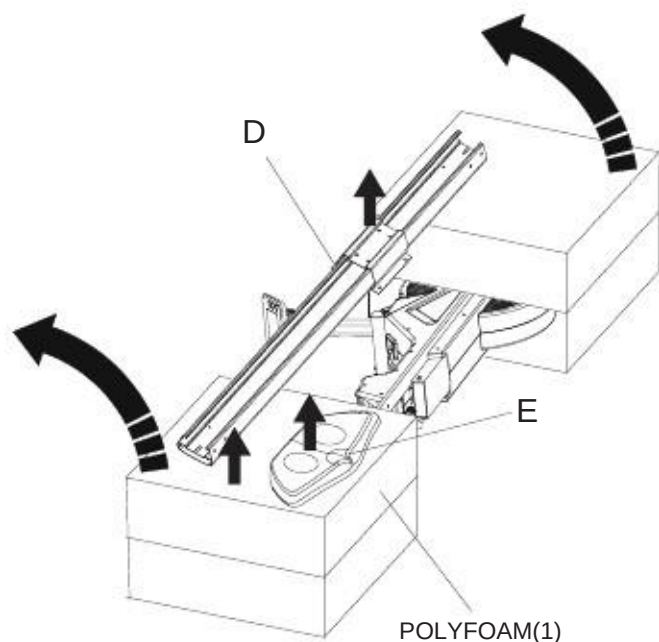


Tool: 六角レンチ 5 M/M



FIGURE 1

FIGURE 1



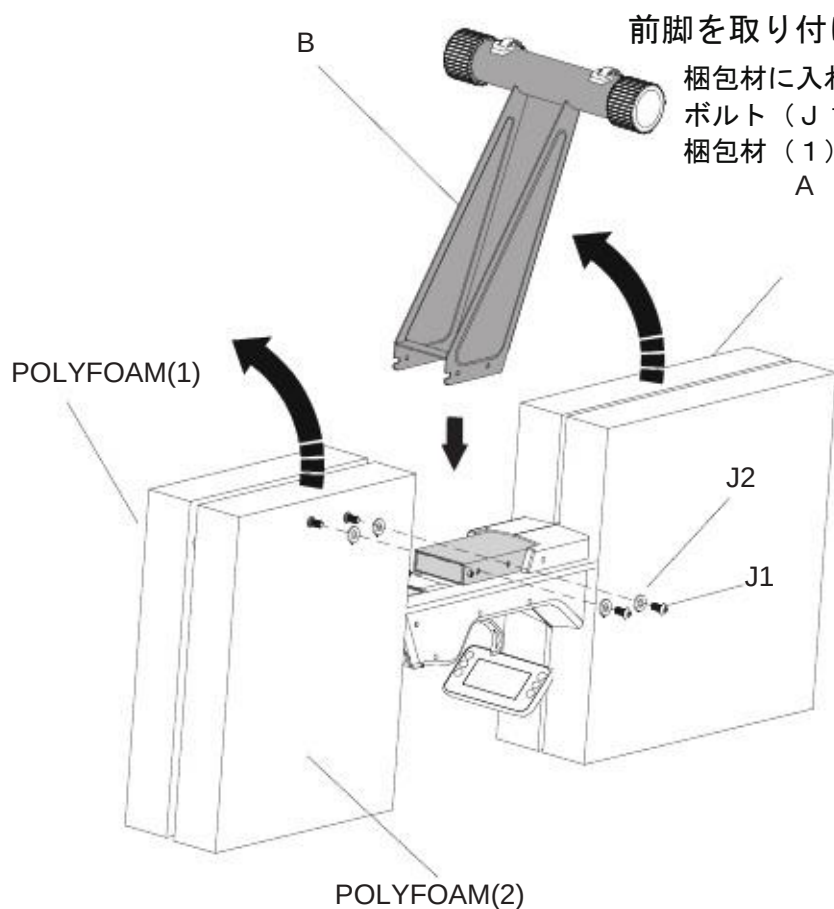
梱包材を取り外します。

箱から出し、横向きの状態でスライドトラック（D）とサドル（E）を取り出します。

本体と梱包材を立てます。

FIGURE 2

FIGURE 2



前脚を取り付けます

梱包材に入れたままの状態、前脚を取り付けます。  
ボルト（J 1）ワッシャー（J 2）で固定します。  
梱包材（1）（2）を外し、本体を180度回転させます。

A

USE TOOL



FIGURE 3

スライドトラックとサドルを取り付けます。

梱包材 (3) (4) を外します。

スライドトラック (D) の上にサドル (E) をセットし、ボルト (J 1) で固定します。

スライドトラック (D) を本体 (A) にセットし、ボルト (J 1) で固定します。

※注意：梱包の為のストラップホルダーを外してください。

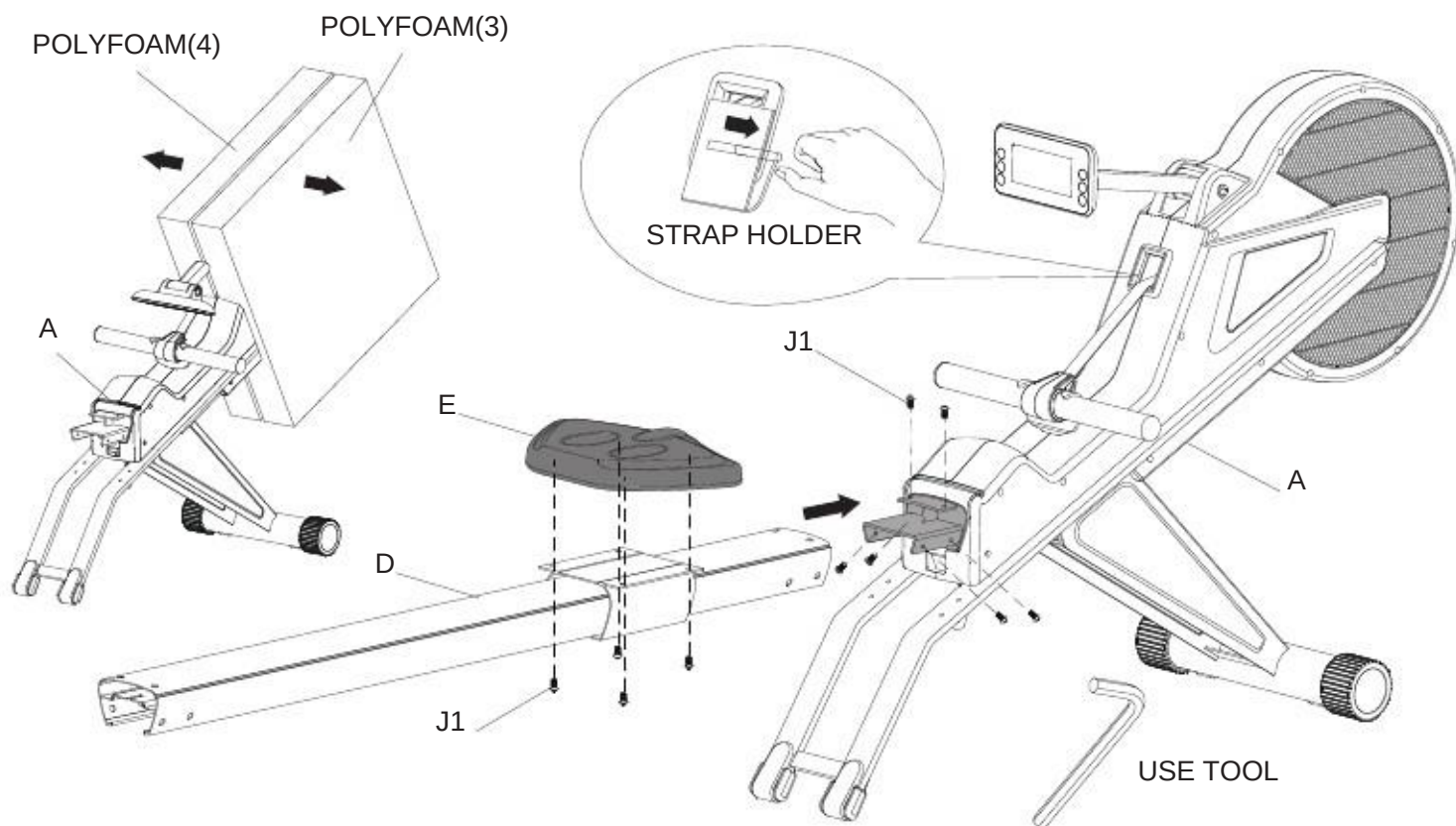


FIGURE 4 後脚を取り付けます。

スライドトラック (D) の後方を持ち上げ後脚をセットし、ボルト (J 1) で固定します。

FIGURE 4

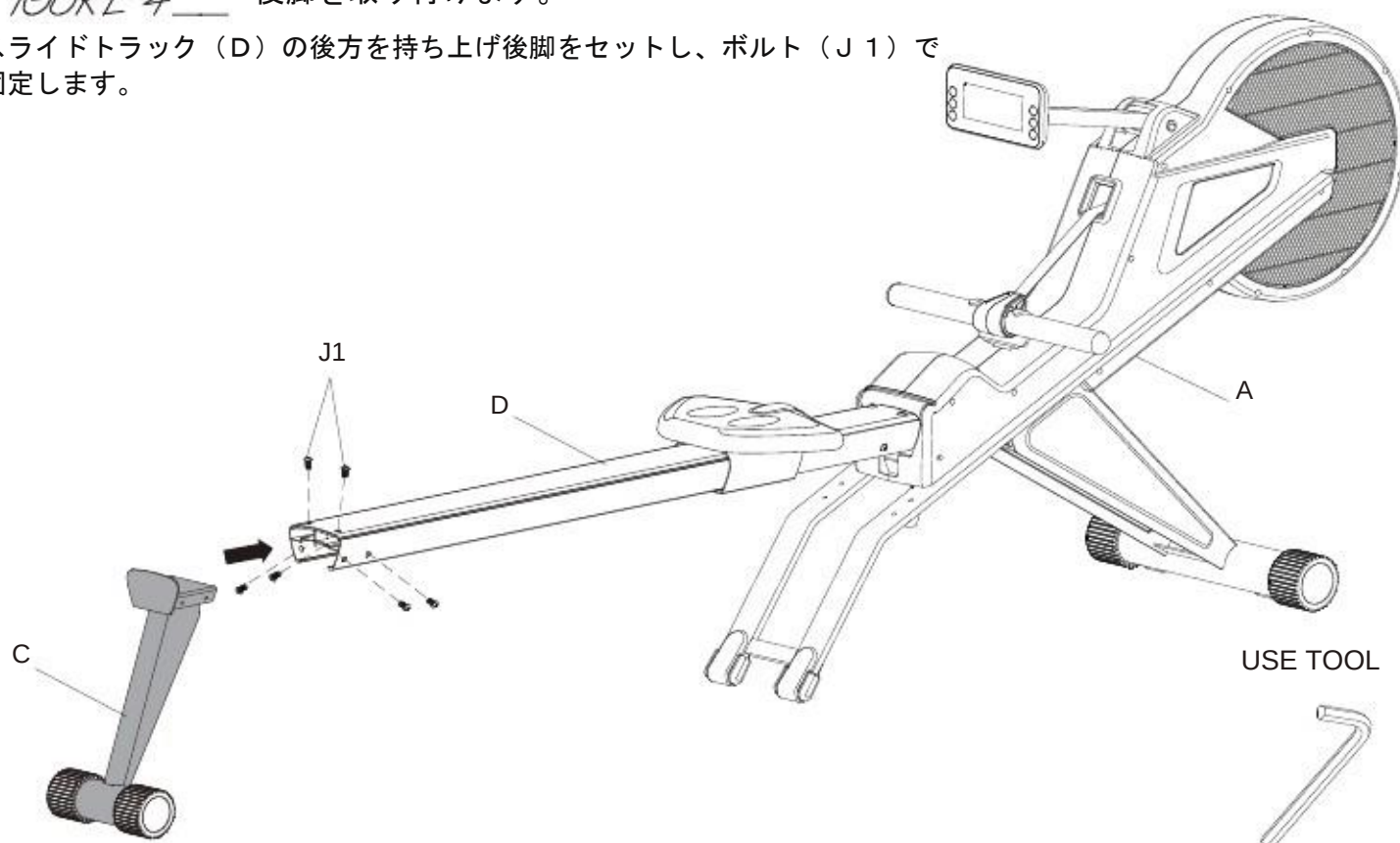


FIGURE 5

## FIGURE 5 ペダルを取り付けます

- Step 1. 本体下側のノブ (A 4) を緩め、スライドトラック (D) を持ち上げ、ノブ (A 4) で 固定します。 USE TOOL
- サドルが下がってくる場合がございます。注意して下さい。
- Step 2. 本体 (A) にペダルをセットし、ボルト (J 1) で固定します。
- Step 3. ノブ (A 4) を緩めスライドトラック (D) を下ろします。ノブ (A 4) を締め 固定します。

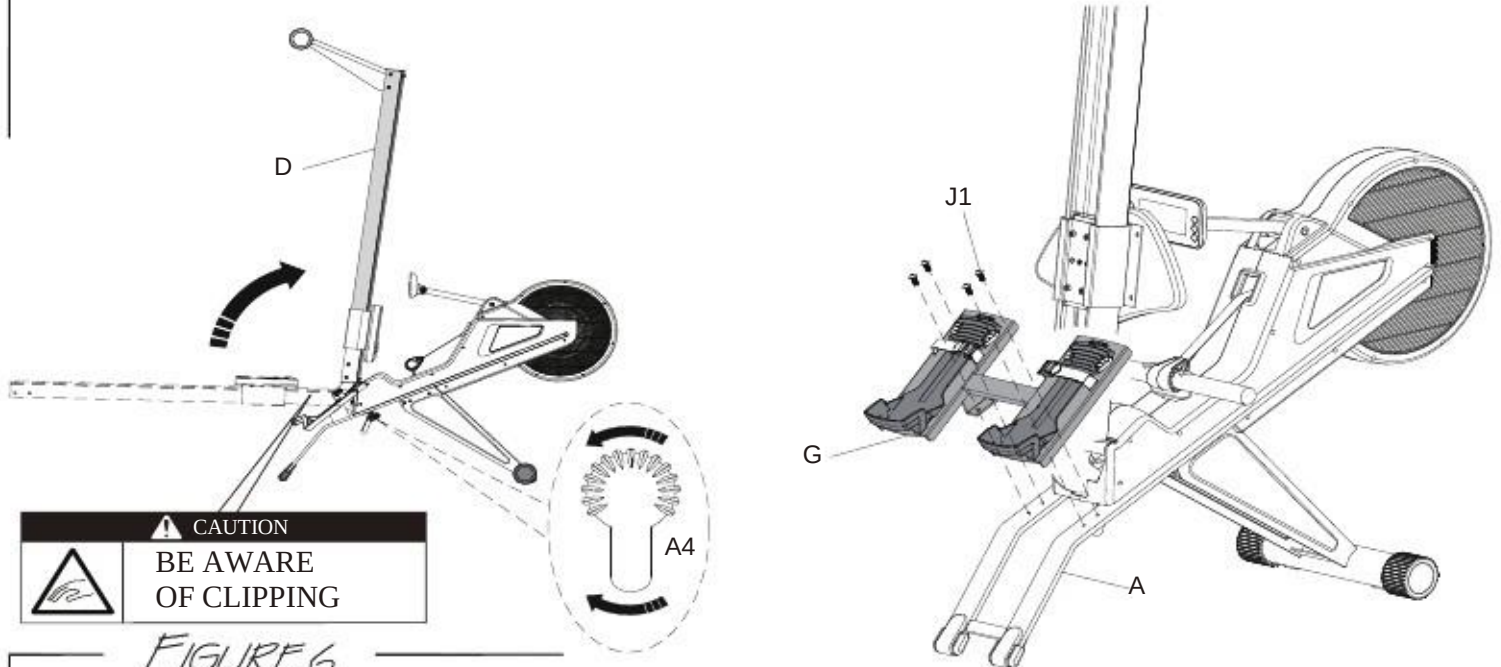


FIGURE 6

## FIGURE 6 ペダルの調整

ペダルの位置を調整する場合には、オレンジのボタン2個を同時に押しスライドさせます。同様にもう一つのペダルも調整します。調整段階は、7段階です。

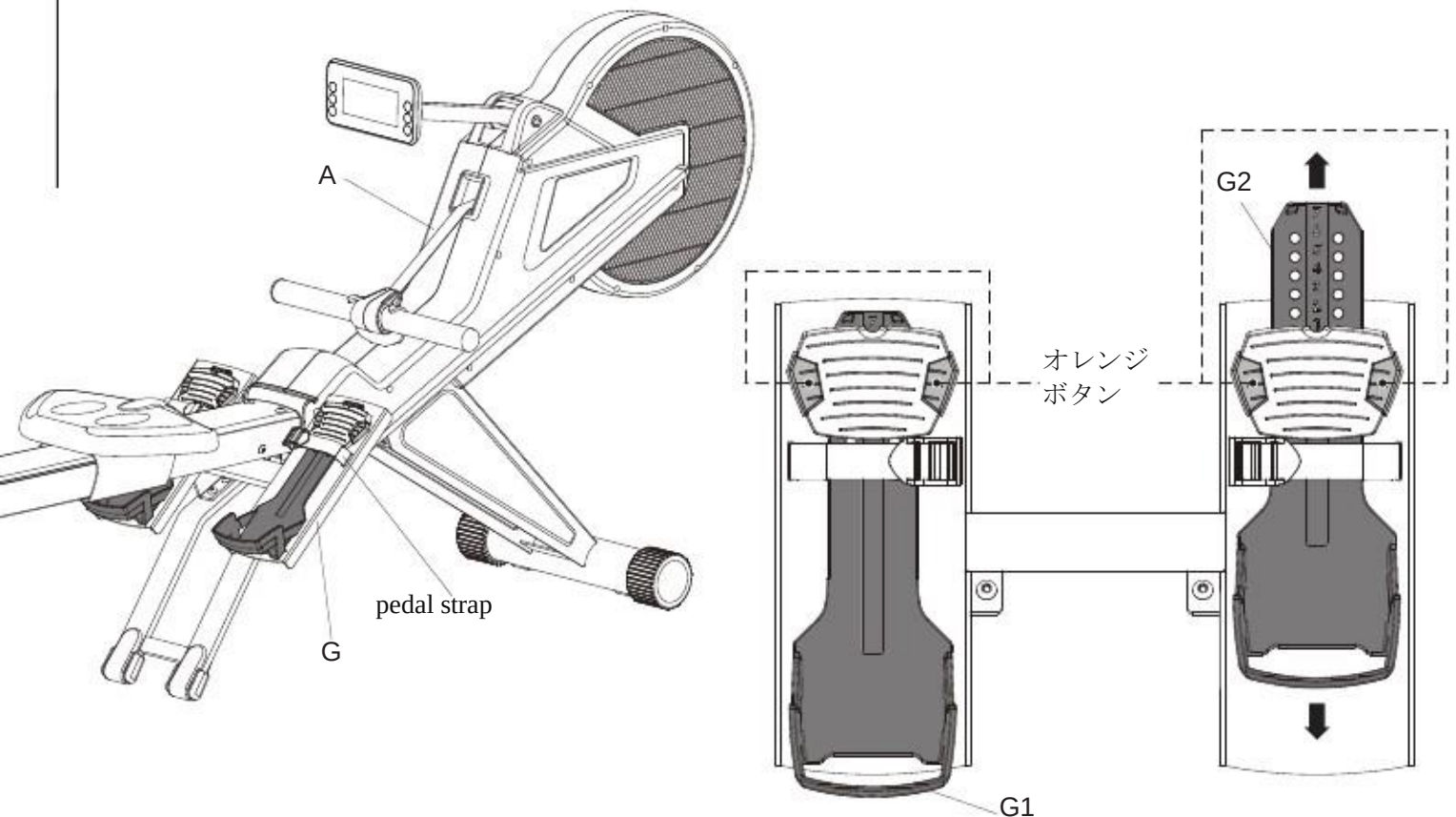


FIGURE 7

## FIGURE 7 アダプターの使い方

この本体の電源は、ACアダプターを使用します。ACアダプターのプラグの片方を本体に差し込みます。片方は、家庭用100Vコンセントに差し込みます。ACアダプターのコードを引っ張りすぎると断線し故障の原因となります。充分にご注意願います。

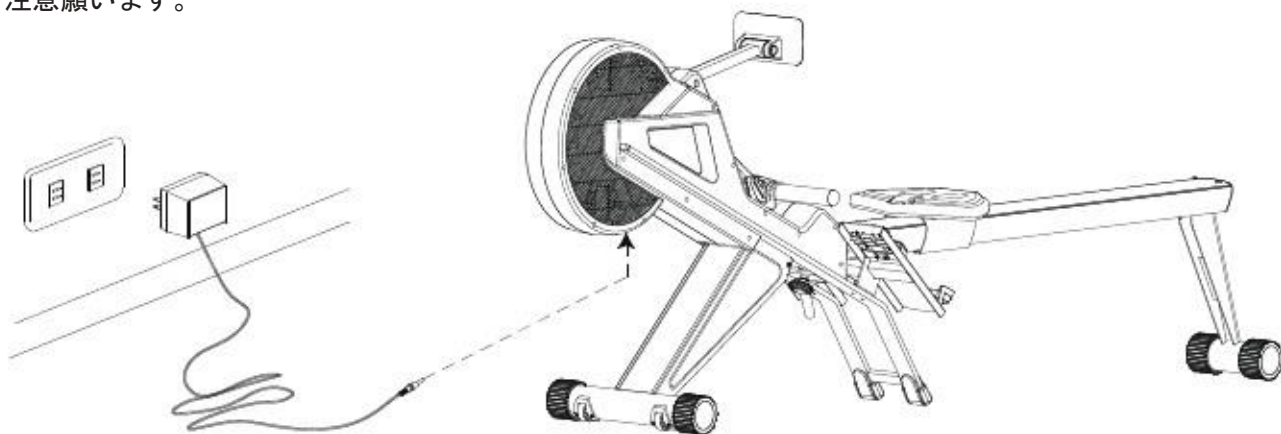


FIGURE 8

## FIGURE 8

### 本体の折畳方法

スライドトラックを折畳む時は、安全の為二人で作業して下さい。ノブ（A4）を緩めます。スライドトラック（D）を持ち上げ、ノブ（A4）を締め固定します。

※スライドトラックを上げる時、サドルが下がる場合がございます。注意して持ち上げて下さい。

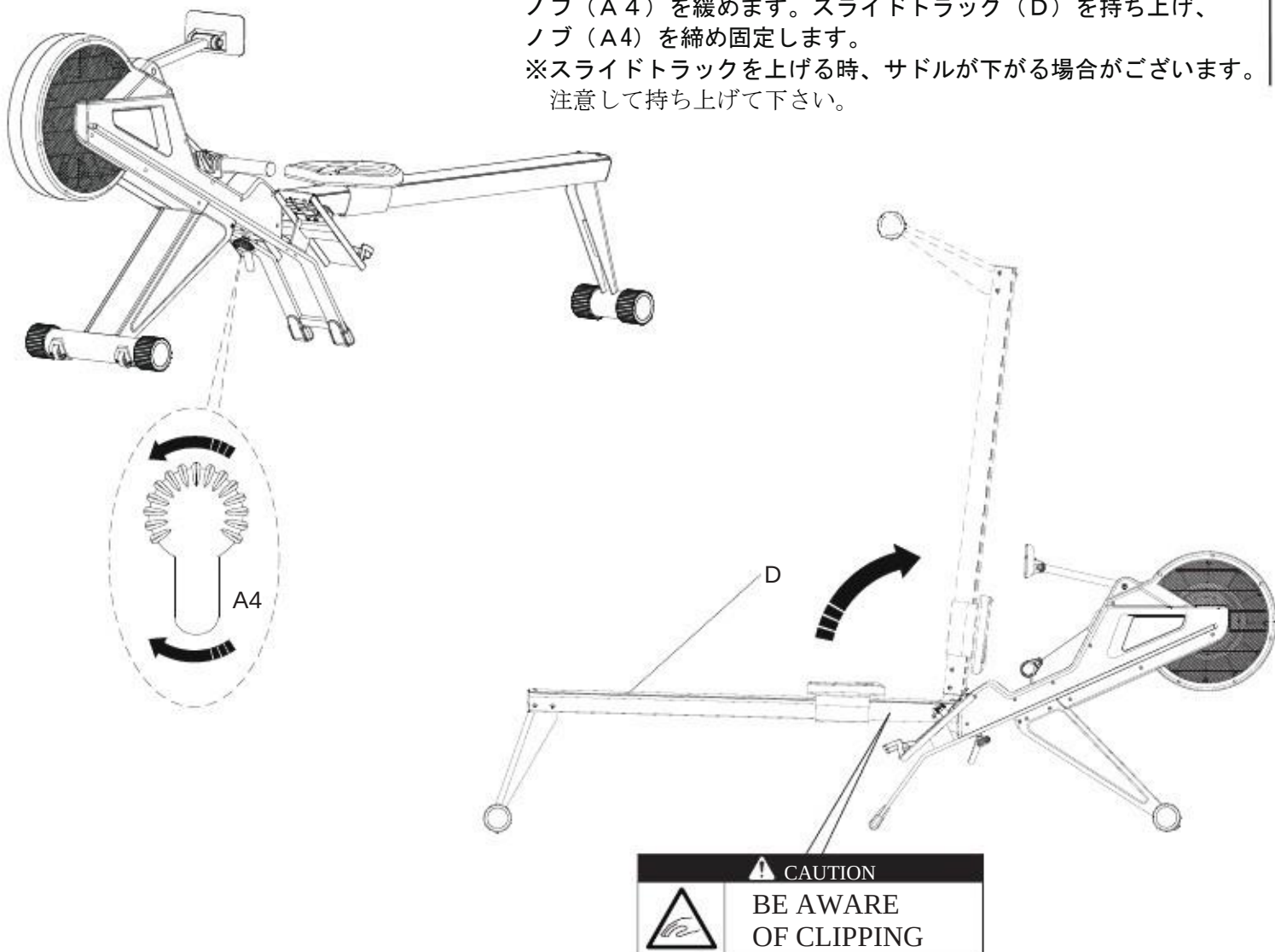


FIGURE 9

## FIGURE 9 移動方法

前脚に車輪が組み込まれています。

本体後方に立ち、本体上のバーとスライドトラックを持って前へ倒し移動します。

移動後、本体を下ろす時はゆっくり下げて下さい。

本体を移動する時は、スライドトラックを折りたたみしっかり固定されているか確認してから行って下さい。

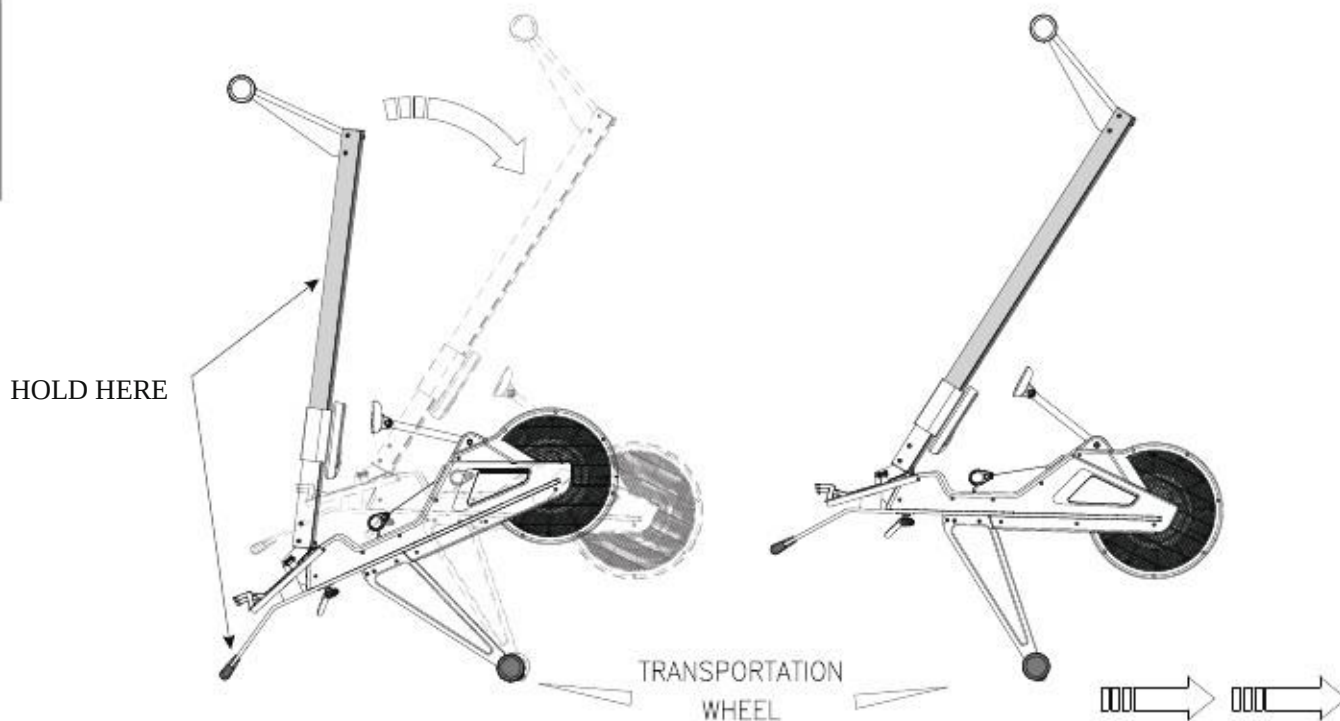


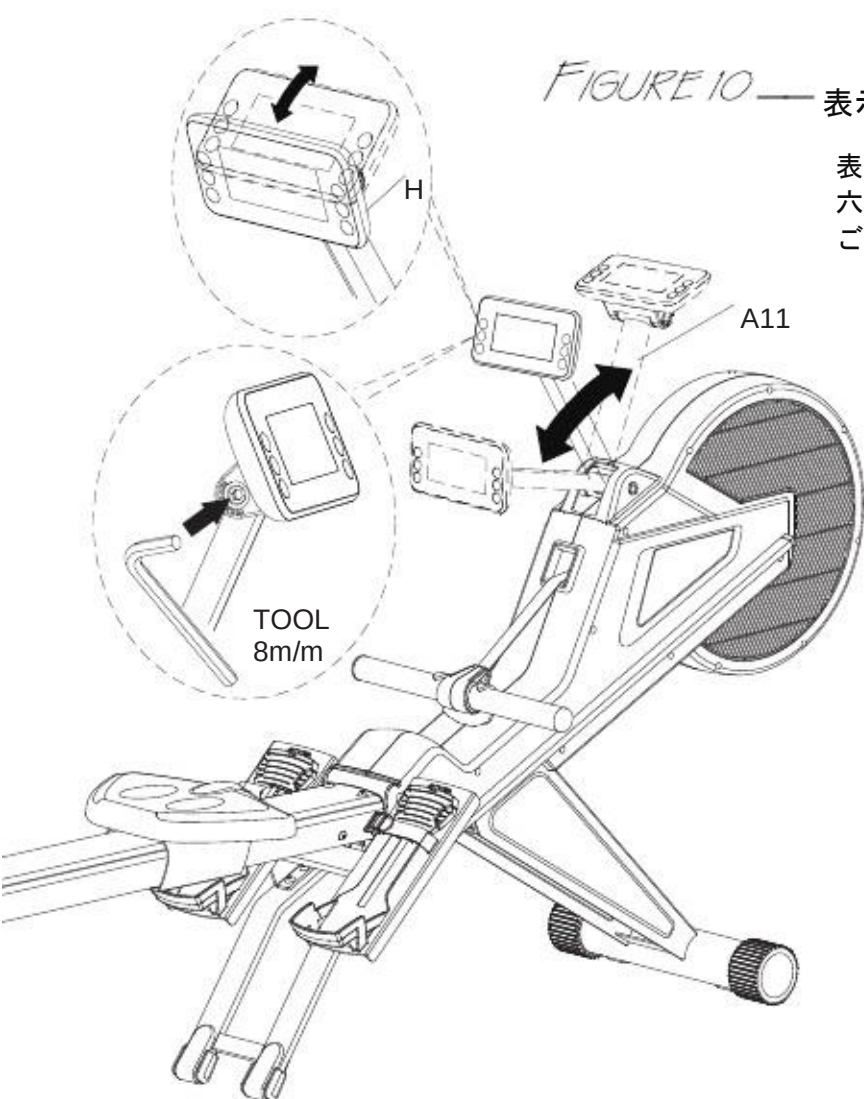
FIGURE 10

## FIGURE 10 表示パネルの位置と角度調整

表示パネルの位置を調整する事が出来ます。

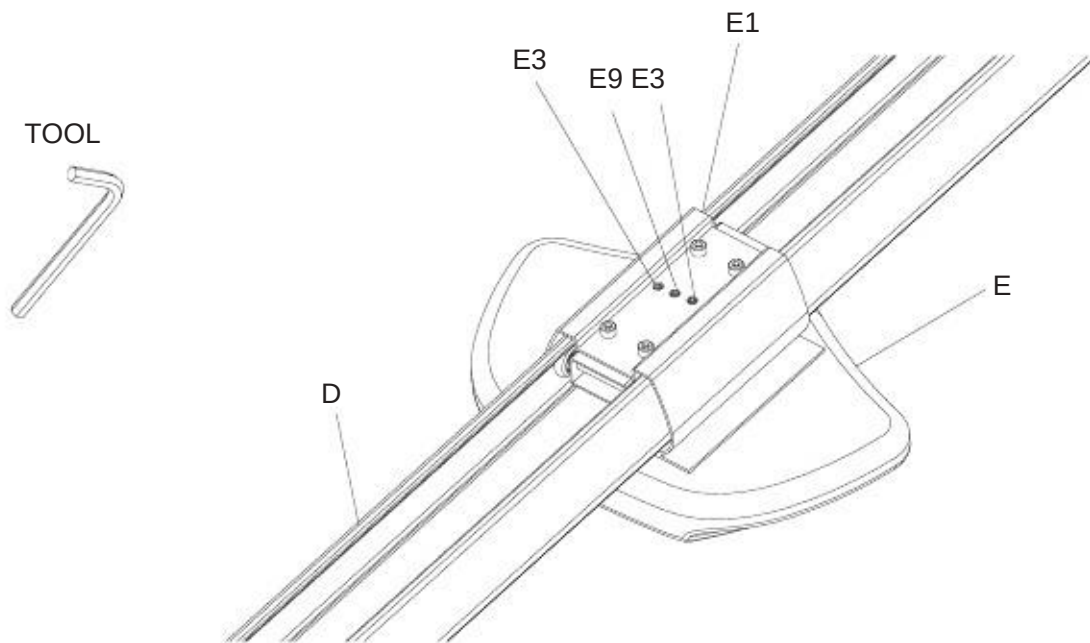
六角レンチを使用します。

ご使用になる方の見やすい位置に調整して下さい。



## スライドトラックのスライド調整

スライドトラック（D）には、サドルを固定する台座（E 1）があります。  
ボルト（E 3・E 9）が付いています。はじめにE 9 ボルトを緩めます。  
左右のE 3 ボルトでスライドの動きを最適にします。E 3 ボルトでスライドの空きを調整後、E 9 ボルトを締め固定します。



## 電源の入れ方・切り方

入れ方 ACアダプターをコンセントに差し込みます。画面に電源が入ります。  
ACアダプターを差した状態でパネルに電源が入っていない場合は、RESET ボタンを  
3 秒間押してください。

切り方 運動終了後、ACアダプターをコンセントから抜いて下さい。

## 使用電源について

この製品は、ACアダプターをコンセントに差し込む事により操作が出来ます。  
コードに引っかかり断線しない様に充分気を付けて下さい

運動終了後、数分経過した場合、省電力モードになります

## 表示パネルについて



### ◎ボタン機能について

|            |                   |
|------------|-------------------|
| RESET      | 表示データをリセットする時に使用  |
| START・STOP | 運動開始・終了時に使用。      |
| RECOVERY   | 運動終了後、体力診断を行う時に使用 |
| UP         | 各項目の目標値を設定する時に使用  |
| DOWN       | 各項目の目標値を設定する時に使用  |
| ENTER      | 各項目の目標値を確定する時に使用  |

### リカバリー機能

運動直後の脈拍数と回復後の脈拍数を比較し、運動能力及び回復力を判定する事が出来ます。運動を定期的に行うと評価は上がります。このデータはあくまでも目安としお使い下さい。運動終了後、『RECOVERY』ボタンを押します。脈拍数を測定しますので静かにお待ち下さい。判定後、回復力を『F1』～『F6』の6段階表示します。

F 1・・・最も優れている

F 6・・・劣っている

### ◎表示機能

|                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| 時間 (TIME / 500M)         | 運動時間を表示 (範囲 0 : 00 ~ 99 : 59)    |
| 距離 (DISTANCE)            | 走行距離を表示 (範囲 0 : 00 ~ 99 : 50 km) |
| ストローク数 / 分 (SPM)         | 1分あたりのストローク数 (範囲 0 ~ 999)        |
| ストローク数 (STROKES)         | ストローク数を表示 (範囲 0 ~ 9999)          |
| 累計ストローク数 (TOTAL STROKES) | 累計ストローク数を表示 (範囲 0 ~ 9999)        |
| カロリー (CALORIES)          | 消費カロリーを表示 (範囲 0 ~ 990)           |
| 脈拍数 (PULSE)              | 運動中の脈拍数を表示 (範囲 30 ~ 240)         |

## 操作方法

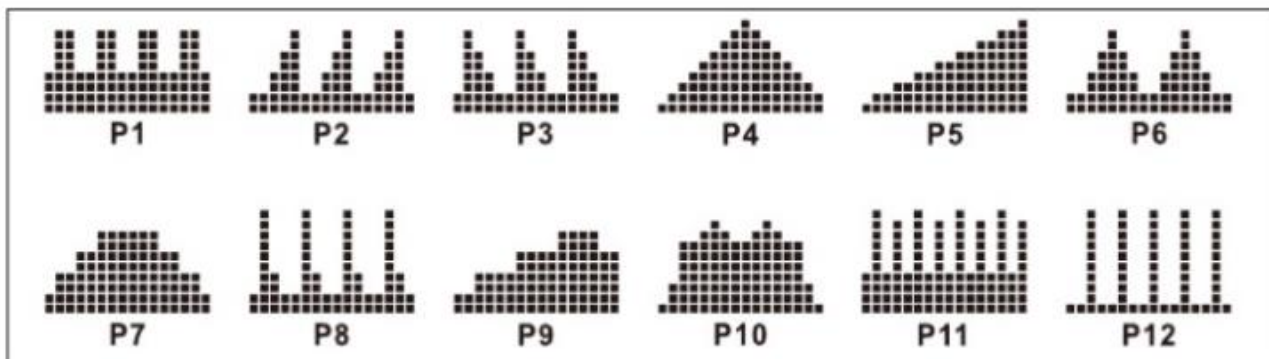
1. ACアダプターをコンセントに差し込みます。  
表示パネルの液晶部分は、2秒間全て表示されます。
2. 心拍表示ベルトを付けると脈拍を表示する事が出来ます。  
(身体に直に取り付けるか、薄いシャツの上から取り付けて下さい。)
3. 画面が表示されている場合は、START/STOPを押すと運動を開始する事が出来ます。  
(クイックスタート)  
画面が表示されていない場合には、RESETボタンを3秒間押すと表示されます。
4. ユーザ(U0~U4)選択をします。UP/DOWNキーでユーザを選択後、ENTERキーを押します。  
性別・年齢・身長・体重を入力します。UP/DOWNキーでデータを入力後、ENTERキーを押します。
5. プログラムモードを選択します。UP/DOWNキーでプログラムモードを選択後ENTERキーを押します。  
マニュアル・プログラム・ワット・ユーザ・ターゲット脈拍・レース モードがあります。

### 5-1: マニュアルモード

プログラムは、『MANUAL』を選択し、ENTERキーを押します。  
UP/DOWNキーで負荷・時間・距離・カロリー・脈拍数・ストロークを設定します。  
START/STOPキーで運動を開始します。

### 5-2: プログラムモード

プログラムは、『PROGRAM』を選択し、ENTERキーを押します。  
P1~P12の12プログラムの中から選択後、ENTERキーを押します。  
UP/DOWNキーで時間・距離・カロリー・脈拍数・ストロークを設定します。  
START/STOPキーで運動を開始します。



### 5-3: ワットモード

運動量(ワット数)を一定に保ち運動する事が出来るモードです。  
ワット数10~350の間で設定します。

プログラムは、『WATTS』を選択し、ENTERキーを押します。  
UP/DOWNキーでワット・時間・距離・カロリー・脈拍数・ストロークを設定します。  
START/STOPキーで運動を開始します。

### 5-4: ユーザモード

オリジナルプログラムを作成し運動するモードです。  
各ブロック毎に負荷を設定します。

プログラムは、『USER』を選択し、ENTERキーを押します。  
各ブロック毎の負荷を設定します。UP/DOWNキーで負荷を設定しENTERキーを押します。  
(最大16ブロック)  
各ブロックの負荷設定が終了したらSTART/STOPボタンを2回押しENTERキーを押します。  
UP/DOWNキーで時間・距離・カロリー・脈拍数・ストロークを設定します。  
START/STOPキーで運動を開始します。

#### 5-5: ターゲット脈拍モード

設定した個人データを元にエクササイズに最適な脈拍数を自動計算します。その脈拍数に近づく様に負荷が自動的に変化し運動します。

目標脈拍数の設定 55%・75%・90%・脈拍数設定

プログラムは、『H. R. C』を選択し、ENTERキーを押します。

UP/DOWNキーで目標脈拍数『55%』『75%』『90%』を選択しENTERキーを押します。

『TAG』を選択した場合には、UP/DOWNキーで脈拍数を設定後、ENTERキーを押します。

UP/DOWNキーで時間・距離・カロリー・ストロークを設定します。

START/STOPキーで運動を開始します。

#### 5-6: レースモード

プログラムは、『RACE』を選択し、ENTERキーを押します。

『SPM』『TIME』『500M』を選択し、ENTERキーを押します。

UP/DOWNキーで距離を設定します。START/STOPキーで運動を開始します。

### メンテナンスについて

運動終了後は、本体に付いた汗を拭き取って下さい。やわらかな布または汚れが酷い時は中性洗剤を付け固く絞った布で拭きます。

プラスチック部分には、研磨剤や溶剤を使わないで下さい。

表示パネルには、湿気を与えないで下さい。電子部品が誤作動を起こす場合がございます。

また表示パネルに直射日光が当たらない様な場所に保管して下さい。

ボルト・ナットの緩みやペダルの緩みを確認して下さい。

安全の為、お子様が一人でご使用にならない様に気を付けて下さい。

### トラブルがおこったら

ご使用中に異常が発生した場合、下記内容をご確認下さい。

トラブルが解消されない場合には、お買い求めの販売店・代理店にご相談下さい。

| トラブル内容     | 原因                             | 対処方法                                                                   |
|------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 本体がぐらつく    | 1. 床が平らでない。または前後部の脚の下に異物が入っている | 異物を取り除く。平らな床面に設置する。                                                    |
| 表示パネルが見えない | 1. ACアダプターがコンセントに差し込みにくい       | 家庭用電源にACアダプターを差し込みます。それでも表示されない場合には、ACアダプターが破損している場合がございます。販売店にご相談下さい。 |
|            | 2. 表示パネルの破損                    | 表示パネルの交換                                                               |
| 脈拍が表示されない  | 1. 心拍表示ベルトを付けていない              | 心拍表示ベルトを胸の周りに付けます。肌に直接付けるか薄手のシャツの上から付けて下さい。                            |
|            | 2. 心拍表示ベルトは付けているけど表示されない。      | 洋服の上からの場合、計測されない場合がございます。肌に直接付けて計測して下さい。                               |
|            | 3. 心拍表示ベルトを肌に直接付けているけど表示されない。  | 心拍表示ベルトが破損している場合がございます。販売店にご相談下さい。                                     |

## 品質保証規定

- ◆取扱説明書の注意事項に従って正常な使用での故障に限り、お買い上げ後1年間無償で修理致します。  
(消耗品を除く)
- ◆保証期間内に故障して無償修理をお受けになる場合には、製品に本書を添えてお買い上げ販売店にご相談下さい。
- ◆保障期間内でも次の場合は、有料修理となります。
  - ①誤用・乱用及び取扱不注意により故障
  - ②火災・地震・水害及び盗難等の災害により故障
  - ③不当な修理や改造による故障
  - ④使用中に生じた傷などの外観上の変化
  - ⑤消耗品及び付属品の交換
  - ⑥本証の提示が無い場合及び必要事項（お買い上げ日・販売店）の記入が無い場合
- ◆本証は日本国内の屋内においてのご使用のみ有効です。本証の再発行は致しません。大切に保管下さい。
- ◆この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

## 品質保証書

- ◆当社ではお買い上げ商品について万全をつくしております。万一故障が生じた場合は、本保証書に必要事項をご記入の上お買い上げ販売店に修理をご依頼下さい。

|        |                                     |      |              |
|--------|-------------------------------------|------|--------------|
| 商品記号   | REMARK R700 ローイング                   | 保証期間 | お買い上げ日より1年間  |
| ご購入年月日 | 平成          年          月          日 |      |              |
| ご住所    | 〒                                   |      |              |
| ご氏名    |                                     |      |              |
| TEL    | (          )                        | FAX  | (          ) |
| 故障状況   |                                     |      |              |
| 販売店    |                                     |      |              |

※お買い上げ日・販売店名等のご記入がなきものは無効となります。

◆国内販売元◆



株式会社 リンエイ

〒432-8055 静岡県浜松市南区卸本町25番地  
TEL:053-441-2128 (代) FAX: 053-441-7634





